

مراقب سلامت دست‌های‌تان باشید

دست‌ها از اعضای بسیار مهم و کاربردی بدن هستند. آسیب دیدن آنها می‌تواند مشکلات بسیاری را برای افراد ایجاد کند.



دست‌ها از اعضای بسیار مهم و کاربردی بدن هستند. آسیب دیدن آنها می‌تواند مشکلات بسیاری را برای افراد ایجاد کند. آسیب فقط به معنی شکستن یا ضرب دیدن دست نیست. خشک و حساس شدن پوست دست‌ها هم به مرور سبب کاهش کارایی آن می‌شود. در ضمن در زیبایی فرد هم تأثیر دارد. از آنجا که پیش‌گیری همیشه بهتر از درمان است، روش‌هایی را برای مراقبت از دست‌های‌تان به شما آموزش می‌دهیم:

– دست‌های خود را با مخلوط آبلیمو و آب، یا مخلوط سرکه و آب شست و شو دهید تا اثرات مضر آب گرم و شوینده‌های مختلف را از بین ببرید.

– مخلوط گلیسرین به همراه گلاب یا آب خیار را با پنبه به دستان خود بمالید. این مخلوط، پوست شما را پاکیزه می‌کند.

– دست‌ها و انگشتان خود را شب‌ها قبل از خواب با روغن بادام ماساژ دهید.

– اگر دست‌های شما خیلی زبر است، یک قاشق شکر را به آبلیمو اضافه کنید و کف دستان را به قدری به هم بمالید تا شکر حل شود. سپس با آب سرد بشویید. می‌توانید به جای شکر از عسل استفاده کنید.

– سبب زمینی را آب‌پز کنید و قبل از اینکه سرد شود پوست آن را بکنید. به خوبی له کنید و به صورت خمیر در آورید و این خمیر را بر روی انگشتان بمالید.

– از ساییدن زیاد ظرف‌های غذاخوری خودداری شود. زیرا تداوم این کار سبب شکاف و بریدگی‌های کوچکی در پوست دست می‌شود که محل مناسبی برای رشد میکروب‌های بیماری‌زا است.

– از کرم‌های نرم‌کننده پوست [#171&استاندارد»](#); به ویژه موقع سرما استفاده کنید.

– موقع شستن و خشک کردن دست‌هایتان کمی صبور باشید.